

平成27年度  
4～6月開催

# 春期教室募集のお知らせ

10回コース  
\*「フラダンス」は9回で

## <春期教室タイムテーブル>

	月		火		木		金		土
	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	スタジオ
13:00									13:00～14:00
13:30～14:30	レディース (水泳教室) 初級・中級	ピラティス	ゴールド (水泳教室) 初心・初級	リフレッシュ ヨガ		ステップ 初級	リフレッシュ アクア	エアロビクス 初級	パワーヨガ
14:00	プールスタッフ	竹島 歩	プールスタッフ	奥村 典子	14:15～15:00 水中 貯筋教室 中村 恵祐	西村 紹史	中村 恵祐	嶋田 愛	谷本 倫之
15:00								フラダンス	
								九澤 雪子	
19:00				18:45～19:35 エアロビクス 初級		18:45～19:35 エアロビクス 初級			
19:30～20:30			19:30～20:30 マスターズ (水泳教室) 初級・中級・上級	西村 紹史		今井 貴子	19:30～20:30 マスターズ (水泳教室) 初級・中級・上級	19:30～20:30 エアロビクス 中級	
19:45～20:30	アクア エクササイズ	エアロビクス 中級	マスターズ (水泳教室) 初級・中級・上級	ステップ 初級	19:45～20:30 アクア エクササイズ	19:45～20:45 癒しの ヨーガ	19:45～20:45 マスターズ (水泳教室) 初級・中級・上級	19:45～20:45 エアロビクス 中級	
20:00	中島 淳美	嶋田 愛	プールスタッフ	西村 紹史	中村 恵祐	今井 貴子	プールスタッフ	西村 紹史	
21:00									

初心者  
募集中

初心者  
募集中

\*都合により担当者が変更になる場合があります

## <教室内容>

### ●水泳教室

教室名	定員	内容	受講料
レディース・ゴールド マスターズ	各クラス 若干名	◇レディース:女性限定 ◇ゴールド:55歳以上 ◇マスターズ:一般男女 初心者大歓迎です!クラス・レベルなど詳しくはお問合せください。	4,120円

### ●水中運動教室

アクアエクササイズ	各20名	顔を水につけません。水の浮力や抵抗を十分利用して 足腰に負担をかけずに脂肪を燃やしましょう!	4,120円
リフレッシュアクア	20名	みんなで楽しく水中運動、その後は流水にあたって ゆ〜ったり。身も心もリフレッシュできます♪	4,120円
水中貯筋教室	15名	プールでいろいろな歩き方をします。 おしゃべりしながら、のんびり楽しく歩きましょう!	4,120円

### ●スタジオ教室

エアロビクス 初級	各20名	誰もが出来る簡単な動作で楽しくしっかり動きましょう! 初めての方・体力に自信のない方、ぜひどうぞ。	5,150円
エアロビクス 中級	各20名	エアロビクスに慣れてきたら中級クラスへステップアップ。 楽しさを存分に味わってください!	5,150円
ステップ 初級	17名	音楽に合わせてステップ台を使った昇降運動をします。 走らなくても、効率よく脂肪を燃焼させられます。	5,150円
ステップ 初中級	17名	初級よりも強度・難度共にレベルアップしたクラスです。 とにかく楽しく、汗もびっしょり!!	5,150円
ピラティス	15名	身体を芯から鍛え、深い呼吸によって強く美しい 姿勢をつくります。話題のエクササイズにチャレンジ♪	5,150円
リフレッシュヨガ	20名	初めての方でも身体が硬い方でも大丈夫。自分の 身体を理解しながらゆっくりポーズをとっていきます。	5,150円
癒しのヨーガ	20名	呼吸と合わせて心地よくポーズを組み、身体の中から 健康になりましょう。体力に自信がない方も安心です。	5,150円
パワーヨガ	20名	呼吸とともにポーズをとりながら筋力・柔軟性をUP! 理想のボディラインを手に入れませんか?	5,150円
ボディ コンディショニング	15名	運動を始めようかな...という方にオススメ。ストレッチや 簡単なトレーニングをマイペースに行っていきます。	5,150円
フラダンス	15名	『ファイ・フラ・オ・レイアロハ』のアロハを心地よい音楽に 合わせて楽しく笑顔で踊りましょう♪	5,150円

水泳は最高の  
スポーツです

おすすめ

王道は楽しさ  
間違いなしです

チャレンジ!

イデオン

おすすめ

人気  
No.1

イデオン

## <教室日程> \*都合により変更になる場合があります

月曜日	4月13日・20日・27日 / 5月11日・18日・25日 / 6月1日・8日・15日・22日
火曜日	4月14日・21日・28日 / 5月12日・19日・26日 / 6月2日・9日・16日・23日
木曜日	4月16日・23日・30日 / 5月7日・14日・21日・28日 / 6月4日・11日・18日
金曜日	4月10日・17日・24日 / 5月8日・15日・22日・29日 / 6月5日・12日・19日
土曜日	4月11日・18日・25日 / 5月16日・23日・30日 / 6月6日・13日・20日・27日
「フラダンス」4月3日・10日・17日 / 5月8日・15日・22日 / 6月5日・12日・19日 (計9回)	

申込日 平成27年3月1日(日)9:30から受付いたします。(定員になり次第締め切ります)

\*10:30から電話でも受付いたします

申込先 南砺市ふくみつプール

申込方法 申込書はプール受付にございます。必要事項をご記入の上、受付までお願いいたします。  
ふくみつプールの教室は福光スポーツクラブと合同開催です。教室受講料と福光スポーツクラブの  
年会費(4,000円※)は銀行引き落としになります。 ※年会費は年齢や家族割引等により異なります  
今期新たに教室に申し込まれる方は、口座番号と銀行印をお持ちください。  
尚、ご利用になれる金融機関は、北陸銀行・富山銀行・福光農協・ゆうちょ銀行(郵便局)の4行です。

注意事項 ・途中で参加されない場合でも受講料は返金できません。  
・定員に満たない場合、教室を開かない場合があります。

問合せ先 南砺市ふくみつプール 52-8801